



सहजन (ड्रमस्टिक): उपयोग, लाभ, पोषण मूल्य, और और भी कई पहलु!

1. कोमल ओझा,
महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर (राजस्थान)
2. आकांक्षा यादव
महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर (राजस्थान)

Received: Feb, 2024; Accepted: Feb, 2024; Published: April, 2024

सहजन (Moringa) एक पौधे का नाम है जिसे अक्सर "ड्रमस्टिक मॉरिंगा" या "होर्स रेडिश ट्री" भी कहा जाता है। यह पौधा प्राकृतिक रूप से एशिया और अफ्रीका के विभिन्न हिस्सों में पाया जाता है, और इसके अनेक प्रकार होते हैं, लेकिन सबसे प्रमुख प्रजाति *Moringa oleifera* है, जिसे सबसे अधिक उपयोग में लाया जाता है। सहजन के पौधे की उच्च उच्चाई होती है और इसके पत्ते, फूल, और बीज और औषधि के रूप में उपयोग किए जाते हैं। सहजन का सेवन पोषण समृद्ध होता है और यह बीज, पत्तों, और फलों में विभिन्न पोषण तत्वों का एक अच्छा स्रोत होता है। इसके पत्ते और फल विटामिन A,

विटामिन C, कैल्शियम, पोटेशियम, और आयरन का अच्छा स्रोत होते हैं, और इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं। इसके बीजों के तेल का भी उपयोग किया जाता है, और इसे आयुर्वेदिक चिकित्सा और होम्योपैथी में भी बड़े प्रचलित रूप से उपयोग किया जाता है। सहजन को "सुपरफूड" के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि इसमें अनेक पोषण तत्व होते हैं, जो स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकते हैं। सहजन (Moringa) का पोषण मूल्य बहुत उच्च होता है, और इसके पत्तों, फूलों, और फलों में कई महत्वपूर्ण पोषण तत्व पाए जाते हैं। निम्नलिखित मौजूद पोषण मूल्य के आधार पर सहजन का महत्व बढ़ जाता है।

- **विटामिन C:** सहजन में विटामिन C का उच्च स्तर होता है, जो एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम करता है और शारीरिक सुरक्षा सिस्टम को मजबूती प्रदान करता है। यह इन्फेक्शन से लड़ने में मदद कर सकता है और आपकी रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देता है।
- **विटामिन A:** सहजन में विटामिन A का साव होता है, जो दृष्टि को सुधारने, त्वचा को स्वस्थ रखने, और उन्हें नष्ट होने से बचाने में मदद करता है।
- **कैल्शियम:** सहजन कैल्शियम का एक अच्छा स्रोत होता है, जिससे हड्डियों को मजबूती मिलती है और दंतों को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

- **पोटैशियम:** यह मिनरल सहजन में मौजूद होता है और उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने, स्वस्थ हृदय के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है।
- **आयरन:** सहजन में आयरन होता है, जो हेमोग्लोबिन के निर्माण में मदद करता है और एनीमिया को रोकने में मदद कर सकता है।

सहजन का सेवन आपके स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकता है, खासतौर पर जब यह संतुलित आहार का हिस्सा बनता है। लेकिन कृपया ध्यान दें कि सहजन का सेवन किसी भी रोग के उपचार के रूप में नहीं किया जाना चाहिए, और डॉक्टर की सलाह लेना हमेशा महत्वपूर्ण है, अगर आप किसी खास स्वास्थ्य समस्या का सामना कर रहे हैं।

सहजन (Moringa) का उपयोग और इसके लाभ विभिन्न तरीकों से किया जा सकता है। निम्नलिखित में सहजन के उपयोग और लाभ के कुछ प्रमुख पहलु दिए गए हैं:

सहजन के पत्तों का सेवन

- सहजन के पत्ते खासतौर पर पोषण मूल्य के लिए जाने जाते हैं। इनमें विटामिन C, विटामिन A, और फाइबर की अच्छी मात्रा होती है।
- ये पत्ते सलाद, सब्जियों, पास्ता, सूप, और अन्य व्यंजनों में उपयोग किए जा सकते हैं।
- सहजन के पत्तों के पाउडर को भी खाद्य में मिलाकर उपयोग किया जा सकता है।

सहजन के फलों का सेवन

- सहजन के फलों में भी विटामिन C, विटामिन A, कैल्शियम, और पोटैशियम की मात्रा होती है।
- ये फल स्वादिष्ट होते हैं और अच्छे तरीके से खाए जा सकते हैं।

सहजन के बीज का सेवन

- सहजन के बीज भी फाइबर और प्रोटीन के उच्च स्रोत होते हैं।

- ये बीज सलाद, धनिया पेस्ट, और अन्य व्यंजनों में उपयोग किए जा सकते हैं।

सहजन प्राकृतिक औषधि रूप में

- सहजन के पत्तों, फूलों, और बीजों का प्राकृतिक औषधि के रूप में उपयोग किया जाता है, खासतौर पर आयुर्वेदिक और होम्योपैथिक चिकित्सा में।
- इसके बीजों के तेल को भी स्वास्थ्य लाभ के लिए उपयोग किया जाता है।

सहजन सुपरफूड के रूप में

- सहजन को "सुपरफूड" के रूप में जाना जाता है क्योंकि इसमें अनेक पोषण तत्व होते हैं, जो व्यक्तिगत स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं।

सहजन का रस

- सहजन के पत्तों का रस तथा फलों का रस तैयार किया जा सकता है, जो स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हो सकते हैं।

सहजन (Moringa) के और भी कई पहलु होते हैं, जो इसके उपयोग से जुड़े होते हैं

एंटीऑक्सीडेंट गुण: सहजन में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर के विभिन्न रोगों के खिलाफ लड़ने में मदद कर सकते हैं, और फ्री रेडिकल्स के खिलाफ सुरक्षा प्रदान कर सकते हैं।

एंटी-इंफ्लैमेटरी गुण: सहजन के पत्तों में एंटी-इंफ्लैमेटरी गुण होते हैं, जो शरीर के दर्द और सूजन को कम कर सकते हैं।

ग्लूकोज स्तर के नियंत्रण में मदद: सहजन का सेवन डायबिटीज के रोगियों के लिए उपयोगी हो सकता है, क्योंकि यह ब्लड सुगर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।

पेट स्वास्थ्य: सहजन के पत्ते पेट स्वास्थ्य को सुधारने में मदद कर सकते हैं, क्योंकि ये पाचन क्रिया को सुधारने और कब्ज से राहत प्रदान कर सकते हैं।

कैंसर के खिलाफ: कुछ अध्ययनों में दिखाया गया है कि सहजन में मौजूद विशेष तत्व कैंसर के खिलाफ लड़ने में मदद कर सकते हैं, स्टोमाच कैंसर और स्किन कैंसर के खिलाफ।

वजन नियंत्रण: सहजन का सेवन वजन को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, क्योंकि यह पेट को भरने में मदद कर सकता है और भोजन के बाद लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता है।

सहजन के उपयोग का संतुलित रूप से किया जाना चाहिए, और यह व्यक्तिगत स्वास्थ्य, आयु, और विशेषता के आधार पर तय किया जाना चाहिए। यदि आपको कोई विशेष स्वास्थ्य समस्या है, तो आपको डॉक्टर से सलाह लेना बेहद महत्वपूर्ण है।

सहजन (Moringa) के सेवन से आमतौर पर कोई बड़े दुष्प्रभाव नहीं होते हैं, लेकिन कुछ व्यक्तिगत स्थितियों में या अधिक मात्रा में उपयोग करने पर कुछ सावधानियां ध्यान में रखनी चाहिए

गर्भावस्था: गर्भवती महिलाओं को सहजन के पत्तों और बीजों का सेवन संज्ञानपूर्ण रूप से करना चाहिए, क्योंकि इसके गुण गर्भ के विकास पर प्रभाव डाल सकते हैं। गर्भवती महिलाओं को सहजन का सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

दवाओं के साथ संघटन: सहजन के सप्लीमेंट का सेवन करते समय, यदि आप किसी और दवाओं का सेवन कर रहे हैं, तो डॉक्टर से सलाह लेना बेहद महत्वपूर्ण हो सकता है। कुछ दवाओं के साथ सहजन का सेवन संघटन कर सकता है।

बच्चों के लिए सावधानी: छोटे बच्चों को सहजन के सप्लीमेंट का सेवन करने से पहले पेडियाट्रिशियन या चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए, क्योंकि इसका सेवन उनके स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकता है।

विटामिन्स और मिनरल्स: सहजन में विटामिन्स और मिनरल्स का एक समृद्ध स्रोत होता है, जो स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।

हार्मोनल संतुलन: कुछ अध्ययन दिखाते हैं कि सहजन का सेवन हार्मोनों को संतुलित करने में मदद कर सकता है, खासतौर पर महिलाओं के लिए।

अत्यधिक सेवन: सहजन का अत्यधिक सेवन उल्टी, पेट दर्द, और अन्य पेट संबंधित समस्याओं का कारण बन सकता है। सामान्य रूप से सहजन के सेवन की योग्यता में ध्यान दें और अधिकतम सुरक्षित मात्रा को न बढ़ाएं।

एलर्जी: कुछ व्यक्तियों को सहजन के साथ एलर्जी हो सकती है, खासतौर पर पत्तों या बीजों के सेवन से। यदि आपको सहजन के सेवन के बाद एलर्जी के लक्षण दिखाई देते हैं, तो तुरंत उसका सेवन बंद करें और डॉक्टर से सलाह लें।

सहजन का सेवन मानव स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है, लेकिन यह व्यक्तिगत स्वास्थ्य स्थितियों और आयु के हिसाब से भिन्न होता है, इसलिए इसका संतुलित और सावधानीपूर्वक उपयोग करना महत्वपूर्ण है। डॉक्टर की सलाह लेना हमेशा सुरक्षित होता है, खासतौर पर अगर आप किसी विशेष स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे हैं।